

# A DANÇA NA SAÚDE DA MULHER: UM ESPAÇO DE VIVÊNCIA PARA PACIENTES DA CLÍNICA DE FISIOTERAPIA ESEF/UFRGS

## RESUMO

**Introdução:** A dança é um meio em que as pessoas saem de suas rotinas que muitas vezes são estressantes como uma forma de reduzir suas ansiedades e para liberar suas frustrações, sendo também uma maneira de minimizar a timidez (ABREU et al., 2008). Como afirmam Calil et al (2007), a dança é uma atividade que contribui para o avanço no tratamento fisioterapêutico, na melhora tanto nos aspectos motores quanto nos aspectos psicológicos e sociais. Assim, se integrarmos os conhecimentos e a prática corporal da Dança e da Fisioterapia, o desenvolvimento do trabalho realizado com pacientes terá resultados mais satisfatórios. **Objetivo:** Este Projeto de Extensão tem como objetivo proporcionar atividades de Dança para mulheres que frequentam a Clínica de Fisioterapia da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (ESEF/UFRGS), usuárias do SUS do Distrito Glória/Cruzeiro/Cristal e HCPA, acadêmicas e funcionárias da UFRGS, bem como comunidade feminina externa em geral. A maioria das participantes possui um vínculo com a Fisioterapia, e nesse espaço essas mulheres tem a possibilidade de vivenciar práticas corporais, como também a troca de experiências, de vivências e percepções, melhorando a percepção de seu corpo e de si. **Metodologia:** A coordenação do projeto é realizada por uma docente do Curso de Fisioterapia e uma do Curso de Dança. Participam também cinco alunas, sendo duas da Dança e três da Fisioterapia. O projeto ocorre uma vez por semana, nas 6ª. feiras a tarde, com uma hora de duração e está organizado da seguinte forma: 1) Entrevista com as participantes por meio de um questionário com dados de identificação e dois instrumentos para avaliar a autoestima e autoimagem; 2) Atividade em grupo inicial: exercícios de aquecimento articular, mobilizações articulares e alongamentos; 3) Atividade de dança: passos básicos da dança de salão, abordando gêneros como samba, sertanejo, rock-anos50, entre outros, também são realizados exercícios de improvisação em dupla e individuais, exercícios de coordenação, alongamento, conscientização corporal, equilíbrio, os quais são demonstrados pelas alunas da Dança; 4) Encerramento da atividade em grupo: exercícios de relaxamento com o intuito de incentivar a melhora da consciência corporal, tendo como realizadoras as alunas de Fisioterapia. **Resultados e discussão:** Foram realizados

em torno de 17 encontros, sendo que a participação do público alvo não foi contínua, variando entre 3 a 6 participantes por dia. Ao longo do projeto foi possível perceber uma maior integração e interação entre as participantes e as acadêmicas, sendo possível verificar esse aspecto na fala de algumas delas: P1: *“Me sinto bem participando desse grupo, pois aqui eu me divirto. Lá na Fisioterapia eu sempre fico parada mexendo o braço, nunca muda [...]”*; P2: *“Saio daqui com uma sensação de leveza que eu não sinto lá na Fisioterapia”*; P3: *“Gosto muito de como a gente ri aqui dançando...”*. Segundo Calil et al. (2007), a Dança pode ser um efetivo recurso a ser utilizado na reabilitação, pois surge como uma estratégia motivante nos programas e serviços fisioterapêuticos que visam abordar aspectos de qualidade de vida na realização de atividades de vida diárias (AVDs). Nessa perspectiva, a Dança representa uma terapia lúdica que proporciona estímulos ao autoconhecimento físico, pois relaxa a musculatura influenciando desenvolvimento físico, motor e neurológico, e também de autoimagem através de novas percepções corporais. **Considerações finais:** Além das atividades desenvolvidas com as participantes, as ações propostas por esse projeto também geraram oportunidades de integração entre acadêmicas da Dança e da Fisioterapia, bem como, através de atividades práticas e lúdicas, utilizar a Dança como complemento de uma demanda fisioterapêutica visando uma melhor qualidade de vida das participantes. Dessa forma, a Dança se mostrou um importante promotor das interações sociais saudáveis entre acadêmicas, participantes e coordenadoras.

### **Referências:**

ABREU, E. V.; PEREIRA, L. T. Z.; KESSLER, E. J. Timidez e motivação em indivíduos praticantes de Dança de Salão. **Conexões**, Campinas, v. 6, nº especial, 2008.

CALIL, Suleima Ramos; SANTOS, Talimã Aparecida Bertelli Pinheiro dos; BRAGA, Douglas Martins; LABROCINI, Rita Helena Duarte Dias. Reabilitação por meio da dança: uma proposta fisioterapêutica em pacientes com sequela de AVC. **Neurociências**, São Paulo, v. 15, n. 3, p.195-202, 2007.